இணைப்பு 4

5 வயதுக்கு குறைந்த பிள்ளைகளின் நிறை மற்றும் நீளம்/உயரம் என்பவற்றை அளவிடுதல்

போஷணைப் பிணியாய்வு நிலையத்திற்கு வரும் பிள்ளைகள் அனைவரதும் நிறையும் நீளம்/உயரமும் அளவீடு செய்யப்பட்டு, அவர்களது வயதுக்குரிய நிறை, வயதுக்குரிய நீளம்/உயரம் மற்றும் நீளம்/ உயரத்திற்குரிய நிறை என்பன கணிப்பீடு செய்யப்படவேண்டும்.

1. நிறைபார்த்தல்

புயத்தராசு அளவீட்டு உபகரணம் (Beam Balance) 6 மாதத்திற்கு குறைந்த குழந்தைகளை நிறுக்கவும் அதற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளை நிறுக்க ஒன்றில் புயத்தராசு அளவீட்டுக் உபகரணம் (1½வயது வரை) அல்லது விற்றராசு அளவீட்டு உபகரணம் (Spring Balance) நிறை பார்க்க பயன்படலாம்

1.1 புயத்தராசு அளவீட்டு உபகரணத்தைப் பாவித்து நிறை அளத்தலுக்குரிய படிமுறைகள்

- நிறை அளப்பதற்கு முன் இவ் உபகரணம் முறையாக வேலை செய்கிறதா என சரிபார்க்க வேண்டும்
- எல்லா உதிரிப் பாகங்களையும் விதந்துரைத்தபடி பொருத்தவும்.
- நன்கு வெளிச்சம் படத்தக்க இடத்தில்,பொருத்தப்பட்ட உபகரணத்தை ஒரு மேசை மீது வைக்க
- மெல்லிய காகிதமொன்றை தட்டின் மீது விரித்து வைத்து உபகரணத்தின் அளவீட்டு வாசிப்பு 0 காட்டும்படி செப்பம்செய்க.
    - அசையும் பாகங்கள் D,E என்பவற்றை 0 க்கு கொண்டுவருக.
    - பின்பாகம் A உம் பாகம் B உம் ஒரே மட்டத்திற்கு வரும் வகையில் பாகம் A ஐ அசைக்க (திருகாணியுடன் உள்ளபாகம்). அதன் பின் திருகாணியைத் திருப்பி இறுக்குக.

- குழந்தையின் உடைகளை தாயின் உதவியுடன் அகற்றி பிள்ளையை மேல் தட்டில் வைக்க
- முதலில் D பாகத்தை, வைக்கப்பட்ட நிறைக்கு (கி.கி.இல்.) ஏற்ப வலப்புறமாக அசைக்க
- பின்பாகம் B, பாகம் C என்பன ஒரே மட்டத்தில் இருக்கும் வகையில் பாகம் E ஐ வலப்புறமாக அசைக்க.
- பாகம் B, பாகம் C என்பன ஒரே மட்டத்தில் இருக்கும் போது T பூட்டை திருப்பி புயம் அசைவதைத் தடுக்க
- தராசின் முன் அமர்ந்திருந்து (கண் மட்டத்தில்) வாசிப்பை திருத்தமாக வாசிக்க.
- வாசிப்பை எடுத்தவுடன் பிள்ளையின் ஆரோக்கிய வளர்ச்சிப் பதிவேட்டின் B பகுதியின் வளர்ச்சிக் குறிப்பில் பதிக. பின்னர் பிள்ளையின் ஆரோக்கிய வளர்ச்சிப் பதிவேட்டின் A பகுதியில் வயதுக்குரிய நிறை வரைபில் நிறைக்குரிய இடத்தில் புள்ளியிட்டு குறித்து அதனை வளர்ச்சி வரைபின் வலயம், வரைபின் திசை என்பவற்றின் அடிப்படையில் விளங்கிக்கொள்க. பின் உரிய குறியீட்டை ஆரோக்கிய வளர்ச்சிப் பதிவேட்டின் B பகுதியின் வளர்ச்சிக் குறிப்பில் குறியீடுகளுக்கான நிரலில் பதிக (அளவீட்டுக்குரியவலயம் மற்றும் வரைபின் திசைப்படி வளர்ச்சி வீழ்ச்சியுள்ளதா என்பதன் அடிப்படையிலான குறியீடு)

1.2 விற்றராசு அளவைீட்டு உபகரணத்தைப் பயன்படுத்தி நிறை அளவீடு செய்வதற்கான படிமுறைகள்

- நிறுக்க ஆரம்பிக்க முதல் நிறுக்கப்பயன்படும் உபகரணம் சரியாக வேலை செய்வதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும்
- நிறை அளவிடும் உபகரணத்தின் முகம், அளவிடுபவரின் கண்மட்டத்தில் இருக்கும்படி அதனை பாதுகாப்பாக கட்டித்தொங்கவிடுக.
- பின், குழந்தையை நிறுக்கப் பயன்படுத்தும் காற்சட்டையை தராசில் தொங்கவிட்டு, வாசிப்பை 0 க்கு செப்பம் செய்க. பிள்ளையை குறைந்தளவு உடைகளுடன், நிறுக்கும் காற்சட்டையையும் அணிந்து தாயாரின் உதவியுடன் தராசில் தொங்கவிடுக (ஒருவயதுக்கு குறைந்த குழந்தைகளுக்கு உடையில்லாமலும் மற்றவர்களுக்கு கீழ் உடை மட்டும்)
- குளிர்கால நிலைநிலவும் வேளையில் குழந்தையை ஒரு போர்வையால் சுற்றி நிறுக்கலாம். அப்போது தனியாக அந்தப் போர்வையின் நிறையைக் கண்டு கழிக்க வேண்டும்

- நிறை அளப்பதற்காக பிள்ளை தொங்கவிடப்படும் போது பிள்ளையின் கால்கள் தரையைத் தொடாதிருப்பதை உறுதிசெய்க.
- நிறை காட்டும் முள் அசையாத நிலையில் காட்டும் வாசிப்பைத் தெளிவாக வாசிக்க.
- வாசிப்பை எடுத்தவுடன் பிள்ளையின் ஆரோக்கிய வளர்ச்சிப் பதிவேட்டின் B பகுதியின் வளர்ச்சிக் குறிப்பில் பதிக. பின்னர் பிள்ளையின் ஆரோக்கிய வளர்ச்சிப் பதிவேட்டின் A பகுதியில் வயதுக்குரிய நிறை வரைபில் நிறைக்குரிய இடத்தில் புள்ளியிட்டு குறித்து அதனை வளர்ச்சி வரைபின் வலயம், வரைபின் திசை என்பவற்றின் அடிப்படையில் விளங்கிக்கொள்க. பின் உரிய குறியீட்டை ஆரோக்கிய வளர்ச்சிப் பதிவேட்டின் B பகுதியின் வளர்ச்சிக் குறிப்பில் குறியீடுகளுக்கான நிரலில் பதிக (அளவீட்டுக்குரிய வலயம் மற்றும் வரைபின் திசைப்படி வளர்ச்சி வீழ்ச்சியுள்ளதா என்பதன் அடிப்படையிலான குறியீடு)
- வாசிப்பை எடுத்த உடனேயே நிறையை பதியாது விடின் மீண்டும் கேட்டறிந்து பதியும்போது பிழையான நிறை பதியப்படும் சந்தர்ப்பம் ஏற்படக்கூடும்.

1. நீளம்/உயரத்தை அளவீடு செய்தல்

பிள்ளையின் வயது மற்றும் இயலுமைக்கு ஏற்ப அது நிற்க முடியுமாயின் நிற்கும் போதுள்ள உயரத்தை அளக்க. அவ்வாறு நிற்க முடியாத பிள்ளையை கிடையாக படுக்கவைத்து அதன் நீளத்தை அளக்க

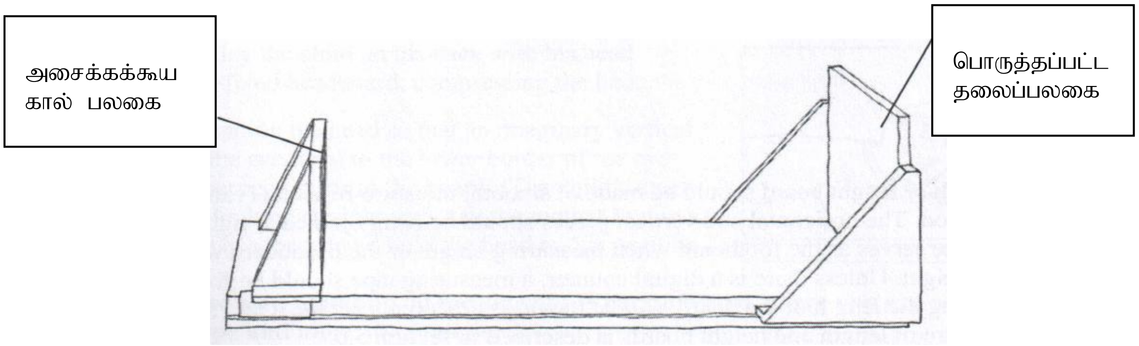
- பிள்ளையொன்று 2 வயதுக்கு குறைந்ததாயின் படுக்கை நிலை நீளத்தை அளக்க
- பிள்ளையொன்று 2 வயதுக்கு மேற்பட்டதாயின் நிற்கும் போதுள்ள உயரத்தை அளக்க

பொதுவாக, நிற்கும் போதுள்ள உயரம் கிட்டத்தட்ட 0.7 செ.மீ. அளவு படுக்கை நிலை நீளத்திலும் குறைவானது. பிள்ளையின் ஆரோக்கிய வளர்ச்சிப் பதிவேட்டின் வளர்ச்சிக் குறிப்பேடு தயாரிப்பதற்கு பாவிக்கப்பட்ட உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் வளர்ச்சி நியமங்களை உருவாக்கும் போது இந்த வேறுபாடு கணக்கில் எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டது. ஆகவே,அளவிடும் போது உயரத்துக்குப் பதில் நீளம் அளக்கப்படுமாயின் அல்லது மறுபக்கமாக நிகழ்ந்தால் வாசிப்பில் உரியவகையில் செப்பம் செய்தல் வேண்டும்

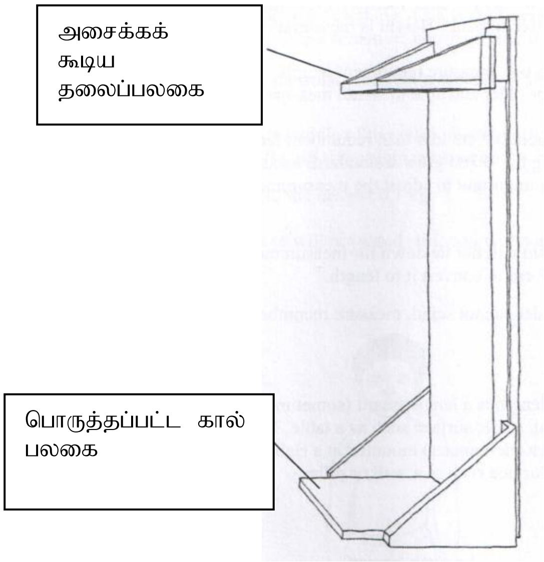
- 2 வயதுக்கு குறைந்த பிள்ளை படுக்க முடியாத போது நிற்றல் நிலை உயரத்தை அளந்து அத்துடன் 0.7 செ.மீ. ஐக் கூட்டி படுக்கை நிலை நீளத்தின் வாசிப்பை பெறுக.
- பிள்ளை 2 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்டதாய் இருக்கையில் அதனால் நிற்க முடியாது போனால் படுக்கை நிலை நீளத்தை அளந்து அதிலிருந்து 0.7 செ.மீ. கழித்து உயரத்தின் வாசிப்பை பெறுக.

நீளத்தை அளக்க பயன்படுத்தப்படும் 'நீளப்பலகை' அல்லது குழந்தைமானி' (Infantometer) எனப்படுவது மேசை போன்ற ஒப்பமான கிடை நிலைப்பரப்பின மீது வைக்கப்படவேண்டும். உயரத்தை அளக்கப்பயன்படும் 'உயரப்பலகைகு, (Stadiometer எனவும் அழைக்கப்படும்) செங்கோணத்தில் பொருத்தப்பட்டதாக, கிடையான தரைக்கும் நிலைக்குத்தான சுவர் அல்லது தூணுக்கும் இடையில் வைக்கப்படும்

நீளப் பலகை



உயரப் பலகை



பல்வகையான உபகரணங்கள் காலத்துக்கு காலம் நீளத்தை அல்லது உயரத்தை அளக்கப் பயன்படுத்தப்பட்ட போதும் நீள/உயர அளவீடுகளை எடுப்பதற்கான அடிப்படைப் படிமுறைகள் அத்தனை வகை உபகரணங்களுக்கும் ஒன்றாகவே காணப்படுகின்றன. அந்தந்த உபகரணங்களுடன் தரப்பட்ட கைநூல்களின் வழிகாட்டலுக்கமைய அவற்றின் பாகங்கள் சரியான வகையில் பொருத்தப்பட்டபின் திருத்தமானவகையில் அளவீடுக.

1.1 பிள்ளையொன்றை நீளம்/உயரம் அளப்பதற்கு தயார் செய்தல்

ஒரு பிள்ளையின் நிறையை அளந்தவுடன் நீளம் உயரம் அளவீடு செய்வது புத்திசாலித்தனமானது ஏனெனில் பிள்ளை உடைகளைக் களைந்த நிலையிலேயே அப்போது இருக்கிறது. ஆகவே பிள்ளையொன்றை நிறுப்பதற்கு முன்னரே நிறை பார்ப்பதற்கும் நீளம் உயரம் அளப்பதற்கும் சேர்த்து தயார்படுத்துவதால் இரண்டு அளவீடுகளுக்குமிடையில்

ஏற்படக்கூடிய கால விரயத்தை தவிர்க்கலாம். எனினும் நீளம் உயரம் அளவீடு செய்யமுன் பிள்ளையின் காலில் சப்பாத்து காலுறை என்பவற்றையும் தலைக்கிளிப்புகள் ரிப்பன்கள் அலங்காரப்பொருள்கள் என்பவற்றையும் நீளம்/உயரம் அளவீட்டுக்கு இடைஞ்சல் செய்யாதவாறு நீக்குக.
பிள்ளையொன்று உடைகள் எதுவும் இல்லாத நிலையில் நிறுக்கப்பட்டபின் பிள்ளை தன்னை நனைக்காமல் இருக்க ஒரு நப்பியை (Nappy) பிள்ளைக்கு அணிந்துவிடுக அது ஒரு குளிரான காலநிலையாயிருப்பின் நிறை அளந்தபின் நீளம் உயரம் எடுக்கநேரம் எடுக்குமாயின். பிள்ளைக்கு போர்வையொன்று சுற்றிவிடுக. எப்படியாயினும் விசேடமாக சிறிய பிள்ளைகள் விடயத்தில், அவர்களது நிறை எடுத்தவுடனேயே பிள்ளையைக் குழப்பாதவாறு விரைவாக நிறையளவீட்டுக் கருவியிலிருந்து வெளியெடுத்து நீளம் உயரம் அளக்குமிடத்துக்கு எடுத்துச் செல்லுதல் முக்கியமானதாகும்.

நீளம்/உயரம் எடுக்கும்போது பிள்ளையைச் சமாதானப்படுத்தி ஒத்துழைக்கச்செய்ய, தாய்/ பாதுகாவலரது ஒத்தாசை அவசீயமாகும். அளவீடுகள் எடுக்கப்படுவது எதற்காக என்றும் அச்செயற்பாட்டின் படிமுறைகள் பற்றியும் தாய்க்கு விளக்கம் அளிக்க. அவரது சந்தேகங்கள் ஏதுமிருப்பின் அவற்றை தெளிவுபடுத்துக. ஆவா ் எத்தகைய ஒத்தாசை புரியலாமென செய்துகாட்டி விளக்குக .பிள்ளையை அசையாமல் அமைதியாக வைத்திருத்தல் எவ்வளவு முக்கிமானதெனவும் விளக்குக.

நீளத்தை அளத்தல்

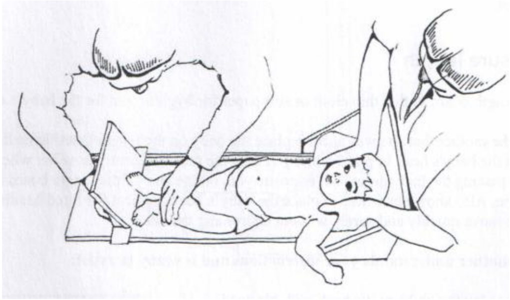
பலகைமீது மெல்லிய காகிதமொன்றைவிரித்து மூடி குழந்தை வசதியாகவும் சுகாதாரமாகவும் அதில் படுக்க வகை செய்க. குழந்தையை அதில் படுக்கவைத்து நீளத்தை அளக்கும் வேளை தலையை சரியான இடத்தில் வைப்பதற்கு உதவும் படி தாயிடம் விளக்கிக்கூறவும். பிள்ளையை அதில் படுக்க வைக்கும்போது அவர் எங்கே நிற்கவேண்டும் உம்:- உங்கள் எதிர்ப்புறமாக நீளப்பலகையின் அருகாகநாடாவிலிருந்து சற்றுத் தள்ளிஎன்பதைக் கூறவும்.மேலும் குழந்தைக்கு இடைஞ்சல் இல்லாதுஅவர் அசையும் வகையில் தலையைஎவ்விடத்தில் வைக்கவேண்டும்(பொருத்தப்பட்டதலைப்பலகையோடுசேர்த்து) என்பதைகாட்டிவிளக்குக

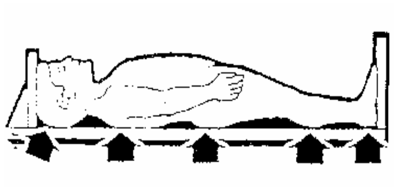
தாய் உங்கள் அறிவுறுத்தல்களை நன்கு விளங்கிக்கொண்டு ஒத்துழைக்கத் தயாராகும்போது:

- அவரிடம் குழந்தையின் தலைமுடி தலப்பலகையோடு அழுந்திப்பொருந்த குழந்தையை மல்லாக்காக (மேல் பார்க்க) பலகையில் படுக்க வைக்ககும்படியும்,
- பலகையின் நீளத்திற்கு செங்குத்தாக குழந்தையின் செவிக்குழிக்கும் கண்களின்கீழ்-புருவத்திற்கும் வரையும் கற்பனைரேகை இருக்கஉம்.:பிள்ளையின் கண்கள் நேரே மேல்நோக்க- தாயை தலைப்பலகையின் பின்புறம் நின்று தலையை இந்நிலையில் வைத்திருக்கம்படியும் கூறுக.

வேகம் மிகமுக்கியமானது.நீளப்பலகையின் ஓரமாகஅளவை நாடாவைஅவதானிக்கும் வகையிலும் கால் பலகையைஅசைக்கும் வகையிலும்நின்றுகொண்டு:

- பிள்ளை பலகை மீது நேராக அசையாமல் படுத்திருப்பதை சரிபார்க்க. தோள்கள் பலகையைத் தொட, முதுகெலும்பு வளையாதிருக்க வேண்டும். பிள்ளையின் முதுகெலும்பு வளைந்தாலோஅல்லது பிள்ளை அந்நிலையிலிருந்து அசைந்தாலோ உங்களுக்கு அறியத்தரும்படி கூறவும்.
- பிள்ளையின் கால்களை ஒரு கையால் பிடித்துக்கொண்டு மறுகையால் கால் பலகையை அசைக்க. முழங்கால்கள் மடியாதபடி சிறுஅழுத்தமொன்றைப் பிரயோகிக்க. இது காயங்கள் எதையும் ஏற்படுத்தாத அளவுக்கு மெல்லியதாய் இருக்கவேண்டும். கவனிக்க: *வளர்ந்த குழந்தைகளைப்போல் புதிதாய்ப்பிறந்த குழந்தைகளின் முழங்கால்களை நேராக்கமுடியாது. அக்குழந்தைகளின் பிஞ்சுக் கால்கள் விரைவில் காயத்திற்குள்ளா கவல்லன என்பதால் மிகக்குறைந்த அழுத்தமே பிரயோகிக்கப் படவேண்டும்.*
  குழந்தையானது அளவுக்கு மிஞ்சிய குளப்படியாய் இருந்து, இரண்டு கால்களையும் சேர்த்துப் பிடிப்பது சிரமமாயிருந்தால், ஒரு காலைமட்டும் சரியானநிலையில் பிடித்துக் கொண்டு அளவீடு எடுக்கலாம்.
- முழங்கால்களை அழுத்திப் பிடித்து இருக்கையிலே,பிள்ளையின் காற் பெருவிரல்கள் மேல் நோக்கி இருக்க உள்ளங்கால்களை நோக்கி காற்பலகையை இழுக்கவும். அந்தப்பிள்ளையானது கால் விரல்களை வளைத்து குதிக்காலில் காற்பலகை தொடுவதை விலக்குமாயின் உள்ளங்கால்களில் சற்று விசை கொடுத்து காற்பலகையில் பாதத்தை பொருத்துக.
- அளவீட்டை வாசித்து பிள்ளையின் நீளத்தை செ.மீற்றரில்,கடைசியாக நிறைவுற்ற 0.1 செ.மீ. க்கு கணக்கிட்டு பிள்ளையின் ஆரோக்கிய வளர்ச்சிப் பதிவேட்டின் B பகுதியில் பதியவும். This is the last line that you can actually see (0.1 cm + 1 mm)
- நினைவில் வைத்திருக்க. நீளம் அளக்கப்பட்ட குழந்தை 2 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய குழந்தையாயின், 0.7 செ.மீ. ஐ நீளவாசிப்பிலிருந்து கழித்து விடையை உயரத்தின் வாசிப்பாக பதிவுசெய்க





பிள்ளை கலவரப்பட முன்னமே விரைவாகவும் தெளிவுடனும் அசைந்து நீளஅளவீடு செய்க

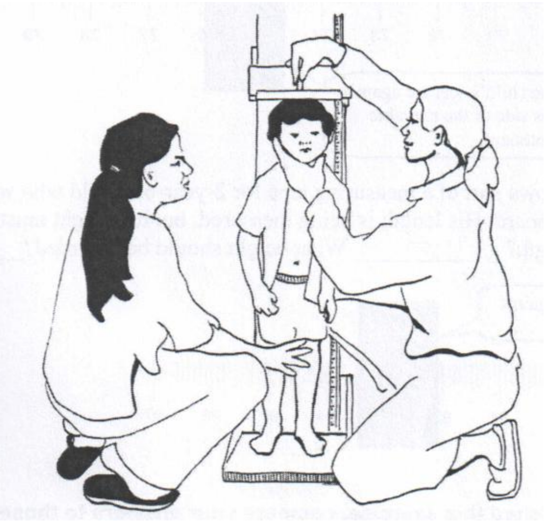
1.1 உயரத்தைஅளத்தல்

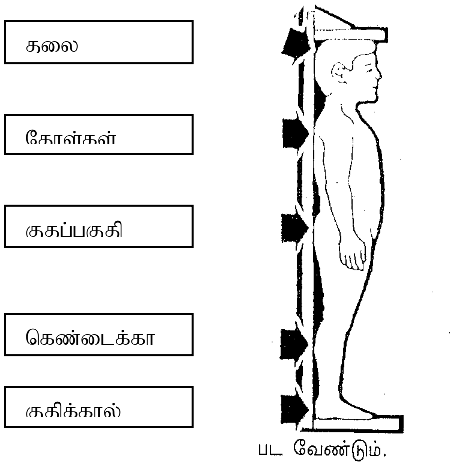
உயரப்பலகை சமதளத்தில் வைக்கப்படுவதை உறுதிசெய்க. சப்பாத்து, சொக்ஸ் மற்றும் தலையிலணியும் அழகுப்பொருட்கள் என்பன அகற்றப்பட்டதா என சரிபார்க்க.

தாயுடன் சேர்ந்து செயலாற்றலும் பிள்ளையின் உயரத்திற்கு ஏற்றதாக முழங்கால்களை மடித்தலும்

- பிள்ளை கால்களை சிறிது அகலமாய் வைத்து அடிப்பலகையில் நிற்பதற்கு அதற்கு உதவுக. தலையின் பின்புறம் ,தோள்மூட்டுக்கள், குதப்பகுதி. கெண்டைக்கால்கள், குதிக்கால்கள் அனைத்தும் நிலைக்குத்துப் பலகையைத் தொடவேண்டும், அதிகளவு உடற்பருமன் உடைய பிள்ளையாயின் இது சிரமமாயிருக்கலாம். அவ்வாறாயின் சில பகுதிகளாவது நிலைக்குத்து பலகையை தொடச்செய்க. அத்துடன் பிள்ளையின் பின்புறம் முன்னாலோ அன்றி பின்னாலோ சாயாமல் நேராக இருப்பதையும் உறுதிசெய்க.,
- பிள்ளையின் முழங்கால்களையும் கணுக்கால்களையும் பிடித்து கால்கள் நேராக நிற்கவும் பாதங்கள் கிடையாக இருக்கவும் குதிக்கால்கள், கெண்டைக்கால்கள் என்பன நிலைக்குத்துபலகையில் தொடும்படியும் நிற்க உதவும்படி தாயிடம் கூறவும். மேலும் பிள்ளையின் கவனத்தை அவதானித்துக்கொண்டு அதைச் அமைதிப்படுத்தியபடி இருக்கும்படியும் பிள்ளை நிலையிலிருந்து அசைந்தால் அறியத்தருமாறும் கூறவும்.
- .பிள்ளையின் காதுக்குழிக்கும் கண்ணின் கீழ் எல்லைக்கும் வரையக் கூடிய கற்பனைக கோடு கிடையாகவும் காற்பலகைக்கு சமாந்தரமாகவும் இருக்கும்படியாக தலையை வைத்திருக்கச் செய்க. தலையை இந்நிலையில் வைத்திருப்பதற்காக உங்கள் பெருவிரல் மற்றும் நடுவிரல்களை பிள்ளையின் நாடிக்குமேல் வைத்து பலகையுடன் சேர்த்து மெதுவாக அழுத்துக.
- தேவையாயின் வயிற்றில் மெல்லிய தள்ளுகை கொடுத்து பிள்ளையின் முழு உயரத்தை எடுக்க உதவுக.
- இன்னும் தலையை அதே இடத்தில் வைத்திருக்க. உங்கள் மற்றையகரத்தால் தலைப் பலகையை கீழ் இழுத்து தலையில் மெதுவாக உறுதியாக தங்கி தலைமுடியை அழுத்தியிருக்கச் செய்க.

- .அளவீட்டை வாசித்து பிள்ளையின் உயரத்தை செ.மீற்றரில், கடைசியாக நிறைவுற்ற 0.1 செ.மீ. க்கு கணக்கிட்டு பிள்ளையின் ஆரோக்கிய வளர்ச்சிப் பதிவேட்டின் B பகுதியில் பதியவும். This is the last line that you can actually see (0.1 cm + 1 mm).
- நினைவில் வைத்திருக்க. உயரம் அளக்கப்பட்ட பிள்ளை 2 அல்லது அதற்கு குறைந்த வயதுடைய குழந்தையாயின், 0.7 செ.மீ. ஐ உயரவாசிப்புடன் கூட்டி விடையை நீளத்தின் வாசிப்பாக பதிவுசெய்க





சுமட்டோ மீற்றர் பாவித்து உயரம் அளப்பதாயின்,
பாவிப்பதற்கு முன்,அது பின்வரும் அறிவுறுத்தல்களுக்கு ஏற்ப பொருத்தப்படல் வேண்டும்.

- உபகரணத்தைப் பொருத்த தேவையான உயரமுள்ள சுவரையும் வெளிச்சமுள்ள இடத்தையும் தெரிவுசெய்க. கதவுக்கோ ஜன்னலுக்கோ அருகிலுள்ள சுவர் பொருத்தமானதல்ல. சுவருக்குஅருகிலுள்ள தரைப்பகுதி ஒப்பமானதாக இருக்கவேண்டும்.

உபகரணத்தைசரியாகப் பொருத்துதல்:

- பாதத்தினால் உபகரணத்தை நிலத்தோடு அழுத்திக்கொண்டு நாடாவை நிலைக்குத்தாகவும் சுவருக்கு சமாந்தரமாகவும் உச்ச உயரம் வரும்வரை இழுக்க. பின் சுவரில் அந்தப்புள்ளியில் ஆணியொன்றை அறைந்து அதில் உபகரணத்தை பொருத்துக. (மற்றொருவரின் ஒத்தாசைதேவைப்படும்)
- **பாவிக்க முன் உபகரணத்தின் திருத்தமான வாசிப்புத் திறனை செவ்வைபார்த்தல்** அளவிடப்பட்ட நாடாவின் முடிவுவரும் வரை, நிலைக்குத்தாக கீழ்ப்புறம் இழுத்துநீட்டுக. இது நிகழும் போது உபகரணத்தின் சிவப்புக்கோடு அளவிடப்பட்ட நாடாவின் ஆரம்பப் புள்ளிக்கு வந்திருக்கும்.
- உயரம் அளப்பதற்கான படிமுறைகள் பின்பற்றப்பட வேண்டும். பிள்ளை சரியான நிலையில் நின்றபின்,உயரப் பலகையின் தலைப்பாகத்தை நிலைக்குத்தாக கீழிறக்கி மெதுவாக பிள்ளையின் தலைமீது சரியாக பொருந்தும் நிலையில் வைக்க.பின்னர் வாசிப்பை கிட்டிய மி.மீ. க்கு சரியாக எடுக்க. (உபகரணத்தின் சிவப்புக்கோட்டிற்கு அடுத்துக் கீழ்வரும் புள்ளி)